

7月の食育だより

令和6年度 7月 錦小学校

今月の給食目標



暑さに負けない
食習慣を身に付けよう

もう一口食べる努力を！

ある日の錦小の給食のお残し

- ・ごはん 9kg
- ・主菜 1.9kg
- ・副菜 0.8kg
- ・汁物 8L



1日だけで約29kg
捨てられています！



↓子供と一緒に読んでください↓

給食で苦手な食べ物が出てきたときや、初めて食べる料理が出たとき、「食べたくないなあ」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？一人が残した「ほんの少しの給食」が全児童分集まると、たくさんの量になってしまいます。白米のご飯は、ふりかけがなくても、おかずと交互に食べればおいしく食べられます。

毎日、調理員さんがみなさんのために頑張っています。世界では、十分に食べ物を食べられないところがあります。苦手なものでも、**一口食べる努力**をしてみましょう。

夏の食生活のポイント！！

もうすぐ子供たちが楽しみにしている夏休みです。夏休みは、食事のバランスや生活リズムが乱れやすく、子供たちは特に体調を崩しやすい時期です。元気に夏を過ごすために、以下のポイントをお子さんと一緒に確認をお願いします。

① 早起き＆朝ごはん

夏休みに朝起きられず、朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？元気に過ごすためには、早起きして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが大切です。朝ごはんの準備や後片付けのお手伝いをするのもいいですね。

② 上手に水分補給をしよう

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。水分補給はのどが渴いてからではなく、のどが渴く前に飲むことが大切です。一度にたくさん飲むより、少しずつ何回も飲む方が効果的です。

また、食事からも水分を摂れるようにしましょう。

子供たちは遊びに夢中になって水分補給を忘れてしまうことがあります。保護者の方のお声掛けをお願いします。

③ 間食は時間と量を決めて

間食をし続けていると、朝昼晩の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因にもなったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだらと食べ続けることがないようにしましょう。また、冷たいものを摂りすぎるとお腹をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は胃腸に負担がかかるので控えましょう。





夏野菜を食べよう!

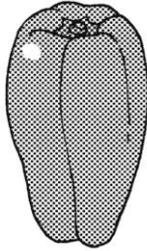


夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

©少年写真新聞社2023

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。



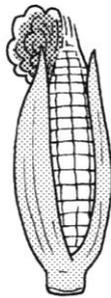
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



©少年写真新聞社2023



6月のこんだてから



6月14日(金) 栃木県民の日献立

栃木県民の日は、宇都宮県と栃木県が統合され、栃木県になった記念の日です。今年で151周年でした。給食では、栃木県でよく食べられているモロをかから揚げに、栃木県特産の「かんぴょう」を使った味噌汁、生産量日本一の「とちおとめ」を使ったゼリーなど、栃木県の食材をたっぷりを使用したメニューでした。



好き嫌い克服メニュー募集中!

陽北地域学校園食育だよりで、「好き嫌い克服ニュー」を募集しています。ぜひご参加ください!

7月15日
締め切り